नाशिर :– खान्क़ाहे रज़्विय्या राम नगर दमुआ
ज़िला छिन्दवाड़ा (मध्य प्रदेश)480555

तअ़दाद अ़शाअ़त :– 1000 हज़ार

लेखकः–**मुहम्मद अब्दुर्रहीम खान क़ादरी रज़वी**
जमदा शाही ज़िला बस्ती यू पी 272002
खतीब व इमाम जामा मस्जिद दमुआ
ज़िला छिन्दवाड़ा (मध्य प्रदेश) 480555

E:mail - khanjamdashahi@gmail.com
www.jamdashahi.blogspot.com
www.issuu.com/abdurrahimkhan

अ़क़्ल का दुशमन

तर्तीब व तालीफ
मुहम्मद अब्दुर्रहीम खान क़ादरी रज़वी
जमदा शाही ज़िला बस्ती यू पी 272002
खतीब व इमाम जामा मस्जिद दमुआ
ज़िला छिन्दवाड़ा (मध्य प्रदेश) 480555
मोबाइल नम्बरः 7415066579

पहले इसे पढ़िए

अक़्ल अज़ीम नेअ़मत है। इस के ज़रिए बे शुमार कामाबियां और सआ़दतें दुनया व आखिरत में हासिल की जा सकती हैं। वह हमें हर मआ़मिले में ना काम करना चाहता है। अपनी ज़ात के लिए गुस्सा शैतान का हथियार और इन्सानी अक़्ल का दुशमन है। इस गुस्से की वजह से बे शुमार एख़्लाक़ी और रुहानी बीमारियां जनम लेती हैं। लिहाज़ा ज़रुरी है कि गुस्सा की हक़ीक़त और नुक़्सानात को समझा जाए इस किताब में गुस्से की हक़ीक़त को वाज़ेह करने के साथ उस को क़ाबू करने का तरीक़ा और इलाज भी अह़सन अन्दाज़ में तज्वीज़ किया गया है। इस किताब से फायदा हासिल करने का तरीक़ा यही है कि गुस्सा के बारे में मअ़लूमात पढ़ने के साथ उस में बयान कर्दा गुस्सा के इलाज पर तवज्जोह दी जाए। उमूमन गुस्सा की मअ़लूमात तो हमारे ज़ेहन में होती हैं। लेकिन इलाज पर तवज्जोह न होने की वजह से हम एख़्लाक़ी और रुहानी बीमारियों से नहीं बच पाते। किताब के हर क़ारी (पढ़ने वाले) से इल्तेजा है कि अव्वल ता आख़िर मुतालआ़ कर के कामिल नफअ़ उठाईए और अस्बाब व इलाज पर तवज्जोह दीजिए ताकि क़ल्बी राहत पुर सुकून घरेलू ज़िन्दगी,हुस्ने इख़्लाक़,अच्छी सेह़त और बे शुमार कामाबियां आप का मुकद्दर बन सकें।
अल्लाह तआ़ला इस किताब को हम सब के लिए बातिनी व ज़ाहिरी राहतों का सबब बनाए।आमीन बिजाहिन्नबिय्यल अमीन सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम

मुहम्मद अब्दुर्रहीम खान क़ादरी रज़वी
जमदा शाही ज़िला बस्ती यू पी 272002
खतीब व इमाम जामा मस्जिद दमुआ
ज़िला छिन्दवाड़ा (मध्य प्रदेश) 480555
मोबाइल नम्बरः 7415066579

अक़्ल का दुशमन

तक़्वा अल्लाह तआ़ला की एक अ़ज़ीम नेअ़मत है और कुर्ब इलाही का बेहतरीन ज़रियह़ है। चुनान्चे इरशादे बारी तआ़ला है। इन्न न अक र म कुम इन्दल्लाहि अत्क़ाकुम (सूरह हजरात)
तर्जमा : बे शक अल्लाह तआ़ला के यहां तुम में ज़्यादा इज़्ज़त वाला वह है जो तुम में ज़्यादा परहेज़गार है (कन्ज़ुल ईमान)
और परहेज़गारों के लिए इरशाद फरमाया :—और जन्नत जिस की चौड़ान में आस्मान और ज़मीन आजायें परहेज़गारों के लिए तय्यार कर रखी है (आले इमरान आयत 133 पारह 4 कन्ज़ल ईमान)
परहेज़ गार मुत्तक़ी कौन लोग हैं उस की तअ़रीफ यूं बयान हुईः—
तर्जमाः वह जो अल्लाह की राह में खर्च करते हैं खुशी में और रंज में और गुस्सा पीने वाले और लोगों से दर गुज़र करने वाले और नेक लोग अल्लाह के महबूब हैं।(आले इमरान 133 पारह 4 कन्ज़ुल ईमान)
कुरआन मजीद फुरक़ाने हमीद से मअ़लूम हुआ कि गुस्सा पर क़ाबू पाना मुत्तक़ियों की अ़लामत है और अल्लाह तआ़ला की मुहब्बत का ज़रियह़ है आईए गुस्से के बारे में मज़ीद जान ने की सआ़दत हासिल कीजिए। अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त के नेक बन्दे कुरान मजीद फुरक़ान हमीद पर अ़मल करने वाले थे जब उन के सामने कुरान पाक की आयात पढ़ी जातीं तो दिली कैफियात पर बहुत ही अच्छा असर होता और उन के तक़्वा में मज़ीद इज़ाफा हो जाता और वह फौरन उस पर अ़मल के लिए बेताब हो जाते थे।

गुस्से के बदले मेहरबानी :—

एक बुज़रुग अ़लैहिर्रहमह का वाक़िआ़ है कि उन का शीर ख़्वार बच्चा घर में बैठा हुआ था और उन की कनीज़ गरम गरम सीख़ ले कर आ रही थी ग़ल्ती से वह सीख़ उस के हाथ से छूट कर बच्चे पर गिरी और बच्चे का इन्तेक़ाल हो गया यक़ीनन यह एक बहुत बड़ा हादेसा था उन को शदीद गुस्सा आया रंज और गुस्से की कैफियात चेहरे पर ज़ाहिर हुईं चेहरा सुर्ख हो गया कनीज़ ने फौरन इस आयते करीमा की तिलावत की : वलकाज़िमी नल ग़ै ज़ :

तर्जमाः मुत्तक़ी परहेज़गार लोग गुस्सा पीने वाले होते हैं। आप का यह सुन्ना था कि फरमाया मैं ने अपने गुस्से को पी लिया फिर उस ने अगली आयते करीमा का हिस्सा तिलावत कियाः ''वलआ़फी न अनिन्नासि''
तर्जमाः नेक परहेज़गार लोगों से दर गुज़र करने वाले उन्हें मआ़फ करने वाले होते हैं। आप ने फरमाया कि मैं ने तेरी ख़ता मुआ़फ कर दी। उस ने अगला हिस्सा तिलावत कर दिया ''वल्लाहु युहिब्बुल मुहसिनीन''(तर्जमा)और अल्लाह एह़सान करने वालों को पसन्द फरमाता है आप ने फरमाया जा मैं तुझे अपनी गुलामी से आज़ाद किया।
मोहतरम क़ारिईन किराम! इस आयते करीमा में गुस्सा पीने, लोगों से दर गुज़र करने और एह़सान करने का ज़िकर है और ऐसे ही लोगों को मुत्तक़ी क़रार दिया गया है और फरमाया जन्नत मुत्तक़ियों के लिए तय्यार की गई है और इस वाक़िए में हम ने पढ़ा कि अल्लाह तआ़ला के नेक बन्दे कुरान पाक को सुनते तो फौरन अ़मल के लिए तय्यार हो जाते इन्शाअल्लाह हम भी कुरआने पाक पर ज़रुर अ़मल करेंगे। इस आयते करीमा में गुस्सा पी जाने का हुक्म पहले है और मुआ़फ करने का ज़िक्र बअ़द में तो मअ़लूम हुआ मुआ़फ वही कर सकता है जो अपने गुस्से को क़ाबू में कर ले।
कुराने मजीद फुरक़ाने ह़मीद में इरशाद फरमायाः—
तर्जमा : और बे शक जिस ने सब्र किया और बख़्श दिया तो यह ज़रुर हिम्मत के काम हैं (सूरह शूरा 43 पारह 25,कन्जुलईमान)
इस आयते करीमा पर ग़ौर करें पहले सब्र का ज़िकर फिर मुआ़फ करने का ज़िकर है सब्र नाम है बरदाश्त करने और गुस्सा पीने का नीज़ इस आयते करीमा से यह मअ़लूम हुआ गुस्सा पीने वालों और मुआ़फ करने वालों को कुरान पाक बा हिम्मत क़रार दे रहा है इस आयते करीमा से उन लोगों को इबरत हासिल करनी चाहिए जो गुस्सा कर के यह समझते हैं कि हम बहादुर हैं और हिम्मत वाले हैं और गुस्सा पीने और मुआ़फ करने को बुज़्दिली क़रार देते हैं। सोचें ! नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम से बढ़ कर किस की सोच अच्छी हो सकती है सरकारे दो आ़लम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम का जो फेसला है यक़ीनन यह फेसला दुरुस्त और बेहतरीन है चुनान्चे अल्लाह

रब्बुल इज़्ज़त कुरान मजीद में नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम के मुतअ़ल्लिक़ फरमाता हैः—
वमा यन्तिकु अ़निल हवा इन हु व इल्ला वहयुंय्यूहा (सूरह नजमः3.4 पारह27)तर्जमाः और वह कोई बात अपनी ख़्वाहिश से नहीं करते वह तो नहीं मगर वह़ी जो उन्हें की जाती है। (कन्ज़ुल ईमान)
नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम बहादुर किसे क़रार दे रहे हैं हमें यह ग़ौर करना है। चुनान्चे ह़दीसे मुबारका ग़ौर से मुलाहिज़ा कीजिएः—
हज़रत अबू हुरैरा रदियल्लाहु तआ़ला अन्हु से मरवी है नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने इरशाद फरमाया वह शख़्स बहादुर और पहलवान नहीं जो किसी को ज़मीन पर पछाड़ दे (बल्कि बहादुर वह शख़्स है)जब गुस्सा आए तो वह उस पर क़ाबू पाले। (सही़ बुख़ारी किताबुल अदब बाब 76)
यअ़नी अपने आप को बे क़ाबू न होने दे। कि नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने इरशाद फरमायाः—
बहादुरी और मुकम्मल बहादुरी यअ़नी तीन मरतबा फरमाया बहादुरी और मुकम्मल बहादुरी यह है कि वह शख़्स जिसे गुस्सा आए और शदीद गुस्सा आए और उस का चेहरा सुर्ख़ हो जाए और उस के रोंगटे खड़े हो जायें तो वह उस गुस्सा पर क़ाबू पाले। (मस्नद इमाम अहमद सफा 376 जिल्द 5)
कुराने मजीद फुरक़ाने ह़मीद और अहादीसे नबविय्या हमारी रहनुमाई के लिए काफी हैं। गुस्सा पीने वाला,लोगों से दर गुज़र करने वाला,मुआ़फ करने वाला,बुज़दिल नहीं बल्कि बहादुर है,बा हिम्मत है। बा वक़ार है। बा हौसला है। हां गुस्से में क़ाबू हो जाने बुज़्दिल ही नहीं बल्कि बे हिम्मत है। चुनान्चे गुस्सा पीने वालों की शान में यूं इरशाद हुआः—
तुम्हें जो कुछ मिला है वह जीती दुनिया में बरतने का है और जो अल्लाह के पास है बेहतर है और ज़्यादा बाक़ी रहने वाला उन के लिए जो ईमान लाए और अपने रब पर भरोसा करते हैं । और जो बड़े बड़े गुनाहों और बे हयाईयों से बचते हैं और जब गुस्सा आए तो मुआ़फ कर देते हैं।(सूरह शूरा आयत 36,37 पारह 25 कन्ज़ुलईमान)

क़ुरान मजीद फ़ुरक़ाने हमीद ईमान वालों,अल्लाह पर भरोसा करने वालों,गुनाहों और बेहयाई के कामों से बचने वालों,गुस्सा पीने वालों और मुआफ़ करने वालों के लिए जन्नत की अब्दी नेअ़मतों की खुशखबरी सुना रहा है। नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम से हज़रत अब्दुल्लाह बिन उमर रदियल्लाहु तआ़ला अ़न्हुमा ने रिवायत किया कि :—

उन्हों ने सवाल किया कौन सा ऐसा अ़मल है जो मुझे अल्लाह की नाराज़गी से बचा ले,फरमाया गुस्सा न किया कर। (मस्नद इमाम अहमद सफा 175जिल्द 2)

हज़रत अबू दर्दा रदियल्लाहु अ़न्हु से रिवायत है कि एक शख़्स ने अ़र्ज़ की या रसूलल्लाह सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम मुझे ऐसा अ़मल बताईए जो मुझे जन्नत में ले जाए फरमाया गुस्सा न करे तो तेरे लिए जन्नत है।(अत्तरग़ीब वत्तरहीब सफा 300 जिल्द 3)

हज़रत अब्दुल्लाह बिन अ़ब्बास रदियल्लाहु तआ़ला अ़न्हा से रिवायत किया गया कि आप ने इरशाद फरमायाः—

गुस्से के वक़्त बरदाश्त करना और लोगों को बुरे सुलूक पर मुआफ़ करना जो ऐसा करेगा अल्लाह उन्हें अपने अ़ज़ाब से महफ़ूज़ और उस के दुशमनों को हलाक फरमाएगा (सही बुखारी सफा 175 जिल्द 2)

नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने गुस्सा करने से मना फरमाया तो यक़ीनन गुस्सा करने के बे शुमार नुक़्सानात हैं उन में एक बड़ा नुक़्सान यह है कि अगर दुशमनी मौजूद हो तो गुस्सा करने से दुशमनी में इज़ाफ़ा होता है और अगर दुशमनी न हो तो गुस्सा करने से नफरतें पैदा हो जातीं हैं और अगर कोई शख़्स गुस्से पर क़ाबू करे और बुराई का जवाब अच्छाई से दे तो उस की बरकत से बसा औक़ात दुशमनियां ख़तम हो जाती हैं।

चुनान्चे क़ुरान मजीद में इरशाद हुआ है :—

नेकी और बदी बराबर न हो जायेंगी उसे सुनने वाले बुराई को भलाई से टाल, जभी वह कि तुझ में और उस में दुशमनी थी ऐसा हो जायेगा जैसा कि गहरा दोस्त। (हामीम सज्दा आयत 34 पारह 24 कन्ज़ुलईमान)

गुस्सा पीने और गुस्से को क़ाबू रखने की बेशुमार बरकतों में से तीन बरकतें एक हदीसे पाक में बयान की गईं हज़रत अब्दुल्लाह बिन अ़ब्बास रदियल्लाहु तआ़ला अ़न्हा से रिवायत है कि नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने

फरमाया।

तीन चीज़ें जिस में होंगी अल्लाह तआ़ला उसे अपनी हिफाज़त में रखेगा और अपनी रहमत से उस की पर्दा पोशी फरमाकर अपनी मुहब्बत में दाखिल फरमाएगा। एक वह जिस पर कोई एहसान करे तो शुकरिया अदा करे। दूसरा वह जब उस पर ज़ुल्म हो बदले की क़ुदरत (ताक़त) के बावजूद मुआफ़ कर दे।तीसरा वह जो गुस्सा में आए तो खामोश हो जाए।(अत्तरग़ीब वत्तरहीब सफा 203 जिल्द 3)

हज़रत अबू हुरैरा रदियल्लाहु तआ़ला से रिवायत है :—

बे शक एक शख़्स ने नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम से अ़र्ज़ की कि मुझे नसीहत फरमाईए हुज़ूर सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने इरशाद फरमाया तू गुस्सा न किया कर। फरमाया उस ने बार बार यह सवाल किया कि मुझे नसीहत कीजिएः ''क़ा ल ला तग़ज़ब'' बार बार आप सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने यही इरशाद फरमाया कि तू गुस्सा न किया कर। (सही बुखारी किताबुल अदब बाबुल हज़्र वल ग़ज़ब)

देसरी रिवायत में रावी का यह क़ौल बयान किया गया।

जब नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने बार बार यह फरमाया कि तू गुस्सा न कर तो मैं ने ग़ौर किया तो मैं इस नतीजे पर पहोंचा कि गुस्सा करना तमाम बुराईयों की जड़ है। (मस्नद इमाम अहमद सफा 373 जिल्द 5)

हज़रत इमाम ग़ज़ाली अलैहिर्रहमह,हज़रत इमाम जअ़फर बिन मुहम्मद अ़लैहिर्रहमह से रिवायत करते हैं कि आप ने फरमाया गुस्सा हर बुराई की कुन्जी (चाभी) है। बअ़ज़ रिवायत के मुताबिक़ गुस्सा ईमान को बर्बाद कर देता जैसे एलवा शहद को।

गुस्से के चन्द हलाकत ख़ेज़ नुक़्सानात

1. गुस्से की हालत में कभी ज़बान से ऐसा कलमा निकल सकता है जो ईमान का बर्बाद कर दे।
   याद रखिए ! अगर कलमए कुफर ज़बान से निकल जाए तो वह शख़्स चाहे तहज्जुद गुज़ार उस की सारी नेकियां बर्बाद हो जाती हैं जब तक तौबा कर के ईमान न लाए तो काफिर रहेगा अगर इसी हालत में मर गया तो हमेशा हमेशा जहन्नम में जलता रहेगा।
2. गुस्से की हालत में बसा औक़ात ज़बान से तिलाक़ जारी हो जाती है और यह मस्अला हम जानते ही हैं कि गुस्से में तिलाक़ देने तिलाक़ हो जाती है।
3. गुस्से की वजह से मार धाड़ क़तल व ग़ारत गरी के वाक़िआत रु नुमा होते हैं।
4. वालिदैन की दिल आज़ारी यहां तक कि गुस्से के आलम में वह अपने वालिदैन को ऐसा नाराज़ कर देता है कि उन के दिल से बद दुआ निकल जाती है और औलाद की दुनिया और आखिरत में दोनों बर्बाद हो जाती है।
5. गुस्से के आलम में इन्सान अपने घरेलू सुकून को तबाह व बर्बाद कर देता है।
6. गुस्से के आलम में इन्सान अ़जीब व ग़रीब हरकतें करता है कि अ़क्ल और ज़बान उस के क़ाबू में नहीं रहती तो वह लोगों की निगाह में गिर जाता है,इज़्ज़त से महरुम होजाता है।
7. गुस्से की वजह से अ़दावतें दुशमनियां पैदा होती हैं यहां तक कि वह क़रीबी साथियों से महरुम हो जाता है।

उपर गुज़री हुई हदीसे पाक पर ग़ौर कीजिए नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने फरमाया कि गुस्से से बचो और रावी फरमाते हैं कि गुस्से से बचने का हुक्म इस लिए दिया कि गुस्सा तमाम बुराईयों की जड़ है।

क्या गुस्सा हर ह़ाल में ह़राम है ?

यहां एक ग़लत फहमी का इज़ाला होना ज़रुरी है कोई यह न समझे कि गुस्सा हर हाल में ह़राम है बअ़ज़ सूरतों में ग़ुस्से का इज़्हार करना जब शरीअ़त के दायरे में हो वह न सिर्फ जाइज़ है बल्कि बसा औक़ात उस का इज़्हार वाजिब और ज़रुरी होता है मसलन जब लोग शरीअ़त की ना फरमानी करें तो उस पर नाराज़्गी का इज़्हार करना ज़रुरी है जैसा कि हज़रत मूसा अ़लैहिस्सलाम का तर्ज़े अ़मल हम देख सकते हैं कि जब आप अ़लैहिस्सलाम कोहे तूर पर मुअ़तकिफ हुए तो पीछे क़ौम बछड़े की पूजा में मश्ग़ूल हो गई चुनान्चे जब आप वापस आए तो उन्हें शिरकिया हरकतें करते देख कर इन्तेहाई जलाल और गुस्से की हालत में आगए उन की इस कैफियत को कुरान मजीद न इस बयान फरमायाः—''वलम्मा र ज अ़ मूसा इला क़ौमिही गदबा न असिफा 0''
(सूरह अअ़राफ आयत 150 पारह 9) तर्जमाः और जब मूसा (अ़लैहिस्सलाम) अपनी क़ौम की तरफ पलटे ह़ालते गुस्से में अफसोस करते हुए।
स्य्यदा आईशा सिद्दीक़ा रदियल्लाहु तआ़ला अन्हा फरमाती हैं कि मैं ने ऐसा कभी नहीं देखा कि हुजूर सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने अपनी ज़ात के लिए किसी पर गुस्सा किया हो लेकिन जब कोई शख़्स अल्लाह की नाफरमानी करता तो हुजूर सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम उस से बहुत नाराज़ होते थे अल्लाह तआ़ला ने नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम को हुक्म फरमाया चुनान्चे कुरान मजीद फुरकाने हमीद में इरशाद है।
''या अय्युहन्नबिय्यु जाहिदिलकुफ्फा र वल मुनाफिक़ी न वग़्लुज़ अ़लैहिम ''
(सूरह तह़रीम 9ः पारह 29) तर्जमाः ऐ ग़ैब बताने वाले (नबी) काफिरों और मुनाफिक़ों पर जिहाद करो उन पर सख़्ती फरमाओ (कन्जुलईमान)
मअ़लूम हुआ कि गुस्सा फी नफ्सिही बुरा नहीं है वह गुस्सा बुरा है कि जो ज़ाती मफाद (फायदे) के लिए हो जिस में इन्सान बे क़ाबू हो जाए और शरीअ़त के खिलाफ इक़्दामात (क़दम) उठाए। इस पूरी तह़रीर में जहां भी गुस्से की मज़म्मत (बुराई) है तो उस से मुराद नाजाईज़ गुस्से का इज़्हार करना है लेकिन आज हमारा ह़ाल क्या है जहां हमें गुस्से और नाराज़्गी का इज़्हार करना चाहिए वहां हमारी पेशानी पर बल नहीं आते अगर हमारा बच्चा नमाज़ क़ज़ा

कर दे और झूठ बोले तो गुस्सा नहीं आता और दुनिया की खातिर सिर्फ नमक कुछ कम या ज़्यादा हो जाये तो गुस्से से लाल पीले हो जाते हैं। जब हम समझ गए कि गुस्से का नाजाईज़ इज़्हार इन्सान को दुनिया और आखिरत में तबाह व बर्बाद कर देता है तो यह बात बिल्कुल वाज़ेह हो गई कि गुस्से को बिल्कुल खतम करना मक़्सूद नहीं बल्कि क़ाबू में रखना मक़्सूद है और गुस्से को शरीअ़त का ताबेअ़ बनाना मक़्सद है,जैसे आग,कि आग को खतम करना मक़्सूद नहीं बल्कि आग के फवायद भी हैं आग से रोशनी हासिल की जाती है,गर्मी हासिल की जाती है, आग बहुत सारी चीज़ों के पकाने में काम आती है लेकिन असल मक़्सद है उस आग को क़ाबू करना है और अगर यह आग बे क़ाबू हो जाए तो फिर यह पूरे मकान को,दूकान को,गोदाम को जला देती है यही गुस्से का है तो इन तमाम बातों से मअ़लूम हुआ नाजाईज़ गुस्से का क़ाबू। बहुत ज़रुरी है तो यह बात वाज़ेह हुई कि जिस त़रह गुस्सा का इज़्हार करना नाजाईज़ है अगर हम इसे क़ाबू में न रखें तो यह आग की त़रह हमें और हमारे इर्द गिर्द का जलादेगा इसे क़ाबू में रखने के लिए चन्द बातों को समझना बहुत ज़रुरी है सब से पहले तो यह समझये कि जब इन्सान को गुस्सा आता है तो इन्सानी अ़क़्ल इन्सान के क़ाबू में नहीं रहती बल्कि शैतान के हाथ में आजाती है शैतानी हाथों में इन्सान खिलौना बन जाता है वह मरदूद जिस तरफ चाहता है बन्दा उस तरफ लुढ़कता चला जाता है एक बुज़रुग अ़लेहिर्रहमह फरमाते हैं कि बे वक़ूफी और नादानी की असल और जड़ गुस्सा है

शैतान का एक खतरनाक वारः

एक अल्लाह के नेक बन्दे बहुत ज़्यादा इबादत करते थे शैतान ने बहुत गुमराह करने की कोशिश की लेकिन शैतान ना काम रहा आखिरकार शैतान इन्सानी सूरत में सामने आ गया और कहा मैं आप से दोस्ती करना चाहता हूं आप ने फरमाया क्यों ? कहने लगा कि मैं आप से बहुत मुतअस्सिर हुआ हूं आप मुझ से दोस्ती करलीजिए वह अल्लाह के नेक बन्दे थे हर मुआ़मले में क़ुरआन व हदीस से रहनुमाई हासिल करते आप ने फरमाया अल्लाह रब्बुल आ़लमीन ने इरशाद फरमाया।

''इन्नहू लकुम अ़दुव्वुम्मुबीन'': तर्जमाः बे शक शैतान तुम्हारा खुला दुशमन है।

मेरा रब तुझे खुला दुशमन क़रार दे और मैं तुझ से दोस्ती करुं यह कभी नही हो सकता। तो उस ने कहा चलिए मैं आप को अपने चन्द वार बताना चाहता हूं जिन के ज़रिये मैं इन्सान को गुमराह करता हूं इन वारों में से जो सब से खतरनाक वार है वह यह है कि मैं इन्सान को गुस्से में मुब्तेला कर देता हूं और जब इन्सान को गुस्सा आता है और वह गुस्से में बे क़ाबू हो जाता है तो मैं उस के अन्दर दाखिल हो जाता हूं और गुस्से के आ़लम में उस से ऐसा खेलता हूं जैसे बच्चे गेंद से खेल रहे होते हैं। इमाम ग़ज़ाली अलैहिर्रहमह कीमियाए सआ़दत में फरमाते हैं गुस्सा एक आग है जो दिल में भड़कती है और उस का धुआं दिमाग़ में पहोंचता है और वह अ़क़्ल को काला और तारीक कर देता है और फिर अ़क़्ल काम नहीं कर सकती,कोई अच्छी बात समझ में नहीं आती उस की मिसाल इस तरह है जैसे एक ग़ार (गूफे) हुआ और उस ग़ार में इतना धुआं हो जाए कि कोई जगह धुएं से खाली न रहे और इतना अन्धेरा हो जाये कि इस धुयें की वजह से उस ग़ार में कोई चीज़ नज़र न आए इसी तरह गुस्से में मुब्तला हो कर इन्सान अ़क़्ल से पैदल हो जाता है और उसे कोई चीज़ समझ में नहीं आती और ऐसी ऐसी हरकतें कर देता है जो उस की तबाही व बर्बादी का बाईस बनती है। जहां जहां हम गुस्से की मज़म्मत (बुराई) कर रहे हैं और मुराद अपनी ज़ात के लिए गुस्सा करना और गुस्से से बे क़ाबू हो जाना है अगर गुस्सा शरीअ़त के अ़ैन मुताबिक़ हो और गुस्से में कोई शख्स बे क़ाबू न हो और वह गुस्से में भी हक़ कहे तो यह गुस्सा बुरा नहीं बल्कि इस्लाम की तरवीज व इशाअ़त के लिए है हज़रत अब्दुल्लाह बिन उमरु बिन आ़स रदियल्लाहु तआ़ला अन्हुमा आप फरमाते हैं कि मैं नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम की ज़बाने अक़्दस से जो भी सुनता उसे लिख लेता मुझे किसी ने कहा रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम अफ्ज़लुल बशर हैं कभी आप गुस्से में होते हैं और कभी आप गुस्से में नहीं होते तुम हर बात को लिख लेते हो तो मैं ने यह बात नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम की ख़िदमत में अ़र्ज की तो आ़क़ाए दो जहां सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम ने इरशाद फरमाया मेरा गुस्सा अल्लाह की रज़ा के लिए होता है और मैं गुस्से में भी हक़ और सच बात ही कहता हूं। इन तमाम बातों से फिर यह बात वाज़ेह हुई कि गुस्सा जिस की मज़म्मत है यह वह गुस्सा है जो हम करते हैं।

जो अपनी ज़ात के लिए है और फिर क़ाबू से बाहर हो कर जुल्म ज़्यादती और ज़बान से ओल फोल बकने लगते हैं गुस्सा करने वाला अगर सोचे कि गुस्सा करने का सबब क्या है तो एक वाज़ेह बात है कि हम से कोई ताक़त वर हो तो उस के सामने हम गुस्से का इज़्हार नहीं करते और हमारे बराबर हो या हम से कमज़ोर हो या हो तो ताक़तवर लेकिन हम उसे कमज़ार समझें तो फिर हम उस के सामने गुस्से का इज़्हार करते हैं गुस्सा करने वाले को सोचना खहिए कि वह जिस पर गुस्सा कर रहा है हम उस के मालिक नहीं है, खालिक़ नहीं हैं,रोज़ी हम ने उस को नहीं दी है,ज़िन्दगी और मौत हमारे क़ाबू में नहीं उसे ज़िन्दगी हम नहीं दी, हम सब अल्लाह के आ़जिज़ बन्दे हैं हम अपने मालिक हक़ीक़ी की दिन और रात में हज़ारों नाफरमानियां करते हैं बावजूद उस के वह सब को दर गुज़र फरमाता है अगर एक कुसूर पर भी सज़ा दे दे तो कहीं हमारा ठिकाना न रहे हालांकि हम रब्बुल आ़लमीन की बादशाहत में कोई हिस्सा नहीं रखते यह महज़ उस का फज़्ल है उस ने इन्आ़म किया मगर फिर भी हम बन्दे हो कर बन्दों पर इस क़दर गुस्सा करते हैं कि ज़रा सी कोई बात हमारी तबीअ़त के खिलाफ हो,कोई हरकत हमारी समझ में न आए तो हम आपे से बाहर हो जाते हैं यक़ीनन हमें अल्लाह के ग़ज़ब से डरना चाहिए और सोचना चाहिए कहीं ऐसा न हो कि जिस पर हम गुस्सा कर रहे हैं अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त उस मज़लूम और कमज़ोर पर गस्सा करने की वजह से हम से नाराज़ हो जाये कहीं ऐसा न हो हम पर अल्लाह का ग़ज़ब नाज़िल हो जाए। आईए अल्लाह तआ़ला से रहम की इल्तेजा करते हुए इरादा करें कि हम गुस्सा पर क़ाबू पायेंगे और नाजाईज़ गुस्सा नहीं करेंगे इन्शाअल्लाह (आमीन)

कुराने पाक और अहादीसे तय्यबा की रोशनी में हम ने जान लिया कि गुस्सा आखिरत में इन्तेहाई नुक़्सान का बाईस है आर यह एक ह़क़ीक़त है कि शरीअ़त जिस काम से मना करे उस में उख़रवी नुक़्सानात के साथ साथ दुनयवी नुक़्सानात भी होते हैं।

जहन्नम का एक दरवाज़ा :—

हदीसे पाक में फरमाया गया जहन्नम का एक दरवाज़ा ऐसा है उस से वही शख़्स दाखिल होगा जो शरीअ़त के खिलाफ गुस्से में मुब्तला हेगा।

हज़रत फुज़ैल बिन अ़याज़,हज़रत सुफयान सूरी और दिगर बुज़ुरगाने दीन अ़लैहिमुर्रहमह मुत्तफिक़ हैं कि गुस्सा बरदाश्त करना सब से बेहतर काम है। शैतान गुस्से को जवां मर्दी और हिम्मत का नाम दे कर इन्सान को अ़क़्ल से पैदल कर देता है और बे जा गुस्सा करने वाला अपने आप को होशयार तसव्वुर करता है हालांकि उस की कैफियात एक पागल जैसी होती है वैसे कोई अपने आप को पागल कहलवाना पसन्द नहीं करता लेकिन अपनी हरकतों पर ग़ौर करे तो फेसला करना आसान होगा मसलन गुस्से के आ़लम में वह कैसी हरकतें करता है सांस फूल रही है,मुंह से झाग निकल रहा है आंखें सुर्ख होरही हैं, कभी बरतन उठा उठा कर पटख़ रहा है,कभी बच्चों को मार रहा है कभी अपना सर दीवार पर मार रहा है, कभी अपने कपड़े फाड़ रहा है दर हक़ीक़त गुस्सा अक़्ल का दुशमन है वह इन्सान का पागल पन में मुब्तला कर देता है जब भी गुस्सा आने लगे तो यह तसव्वुर करें क्या मैं पागल बनना पसन्द करता हूं।

उस के इलावह गुस्से की यह भी नुक़्सानात हैं कि गुस्से की वजह से इन्सान कीना,बुग्ज़,अ़दावत,ग़ीबत,और चुग्ली में मुब्तला हो जाता है खास तौर पर जिस शख़्स से इन्सान इन्तेक़ाम ने ले सके तो दिल के अन्दर उस के लिए नफरत पैदा हो जाती है,हसद आजाता है अगर वह गुस्से का इज़्हार उस के सामने नहीं कर सकता तो पीठ पीछे ग़ीबत और चुग्ली में मुब्तला हो जाता है, बुहतान और इल्ज़ाम तराशी में मुब्तला हो जाता है।

गुस्सा पैदा होने के अस्बाब ?:—

ग़ुरुर पैदा होने के चन्द अस्बाब हैं:—

ग़ुरुर व तकब्बुर :—

जब इन्सान अपने आप को बड़ा समझने लगता है तो बात बात पर उसे गुस्सा आता है और वह यह ख़्याल करता है कि मेरी तौहीन हो गई सामने वाले को वह हक़ीर समझता है इस लिए गुस्से का इज़्हार करता है गुस्से से बचने के लिए अपने आप को गुरुर और तकब्बुर से बचाने की अशद ज़रुरत है।

बे जा हंसी मज़ाक़ :—

जब हंसी और मज़ाक़ का माहौल होता है तो इन्सान बसा औक़ात खुद तो किसी का मज़ाक़ उड़ा लेता है मगर जब उस का मज़ाक़ उड़ाया जाता है तो वह बरदाश्त नहीं कर पाता जिस की वजह से भी गुस्सा आता है।

ऐ़बजूई :—

किसी के ऐ़बों को बयान किया जाये या किसी की मलामत की जाये तो सामने से रद्दे अ़मल मिलता है चुनान्चे याद रखना चाहिए जब सामने वाला उस के ऐ़ब बयान करेगा या उसे मलामत करेगा तो अ़दम बरदाश्त की बिना पर गुस्से का शिकार हो जायेगा।

हिर्स (लालच)माल व जाहः—

माल और इज़्ज़त की लालच भी गुस्से में मुब्तला कर देती है जब कोई अपनी इज़्ज़त व माल का नुक़सान देखता है तो बहुत ज़्यादा गुस्से का शिकार होने लगता है।

ख़ौफ व रुस्वाई :—

जिस मौक़ा पर बड़े बड़े तहम्मुल (बरदाश्त) मिज़ाज भी गुस्सा का शिकार होजाते हैं वह है सब के सामने रुस्वाई,यह एक ऐसा सबब है कि उस वक़्त अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त जिसे महफूज़ करे वही गुस्से नाजाइज़ इज़्हार से बच सकता है चुनान्चे जब सब के सामने रुस्वाई हो जाने का खौफ हो तो ख़्याल करे कि गुस्से का इज़्हार करने से मज़ीद रुस्वाई होगी लिहाज़ा खामोशी में ही बेहतरी है।

बे जा तअ़रीफ व खुशामद :—

ऐसे दोस्तों का इर्द गिर्द होना जो उस के फेसले पन को बहादुरी जुरअत और ग़ैरत का नाम दें हालांकि आप यह बात जानते हैं कि यह बहादुरी नहीं बल्कि यह तो दरिन्दों का काम है।

रुअ़ब क़ाइम करने के लिए

बअ़ज़ नादान यह समझते हैं कि घर में रुअ़ब ज़रुरी है और रुअ़ब के लिए वह गुस्से का इज़्हार बीवी बच्चों पर करते हैं बाहर तो नर्मी और इख़्लाक़ का पैकर नज़र आते हैं हालांकि हक़ीक़ी नर्मी के सब से ज़्यादा मुस्तहिक़ बीवी बच्चे तो होते हैं और यूं अपनी दाग़ली कैफियत के बाईस वह गुस्सा की ज़द में रहता है।

गुस्से से कैसे बचा जाये ?:—

यह हैं वह अस्बाब जिन की वजह से इन्सान गुस्से का शिकार होता है चुनान्चे गुस्से से बचने के लिए इन अस्बाब को खतम किया जाना बहुत ज़रुरी है इमाम ग़ज़ाली अलैहिर्रहमह इरशाद फरमाते हैं कि गुस्से का नाजाईज़ इज़्हार ह़राम है और उस का इलाज करना इस लिए ज़रुरी है कि अक्सर गुस्से ही की वजह से जहन्नम में जायेंगे। गुस्से से बहुत सी खराबियां पैदा होती हैं लिहाज़ा गुस्से का इलाज करने के चन्द तरीक़े आखिर में अ़र्ज़ किए जाते हैं इन्तेहाई तवज्जोह से पढ़ेंः—

(1) सब से पहला त़रीक़ा यह है कि जब इन्सान पर गुस्सा त़ारी हो तो वह यह तसव्वुर क़ाइम कर ले कि मेरे गुस्से में बे क़ाबू होने पर अगर अल्लाह तअ़ाला नाराज़ हो गया तो क़्यामत के दिन जलाल फरमाएगा और अल्लाह को मुझ पर उस से ज़्यादा क़ुदरत हासिल है जो मुझे दूसरों पर हासिल है तो अल्लाह के ग़ज़ब से डर कर गुस्से पर कन्ट्रोल करे।

(2) बअ़ज़ अहमक़ गुस्से के नाजाईज़ इज़्हार को ऐ़ब तस्लीम ही नहीं करते यह बात याद रखें ऐसों का इलाज बहुत मुश्किल होता है गुस्सा अ़क़्ल का दुशमन है लिहाज़ा इन्सान उस की वजह से अक़्ल से इस क़दर दूर हो जाता है कि वह इस ऐ़ब को ऐ़ब भी नहीं समझता। तो उसे चाहिए कि वह इस बात को तस्लीम करे कि गुस्से से बचने से और उसे क़ाबू में रखने से अल्लाह तअ़ाला का करम होता है और उस की रहमत की बारिशें होती हैं जब वह यह तसव्वुर क़ायम करेगा तो इन्शाअल्लाह तअ़ाला गुस्से पर उस की गिरिफ्त मज़बूत हो जायेगी।

(3) इमाम अबू दाउद अ़लैहिर्रहमह अपनी किताब सुनन अबू दाउद शरीफ में फरमाते हैं नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तअ़ाला अ़लैहि वसल्लम कि कोई गुस्से के आ़लम में खड़ा हो तो चाहिए कि वह बैठ जाये यअ़नी वह अपनी ह़ालत को बदल दे ह़ालत को बदलने से,जगह बदलने से गुस्से की कैफियात कम हो जातीं हैं इसी तरह गुस्से के आ़लम में तो वुज़ू कर ले।

(4) हज़रत उमर रदियल्लाहु तअ़ाला अन्हु फरमाते हैं कि गुस्से की तेज़ी के वक़्त नाक में पानी चढ़ाए तो इस तरह करने से भी गुस्सा दूर होजाता है।

(5) शदीद गुस्से के आ़लम हो तो सज्दा करे,मुंह खाक पर रखे,रुखसार ज़मीन पर रखे,ज़मीन पर लेट जाये तो इन्शाअल्ला उस का गुस्सा जो शिद्दत इख्तियार कर गया है वह कम हो जायेगी।
(6) किसी के ज़लील व रुस्वा करने पर शदीद गुस्सा आए तो इस हदीस पाक को याद करे जो अबू दाउद में किताबुल अदब बाब 41 में है कि हज़रत सिद्दीक़े अकबर रदियल्लाहु तआ़ला अन्हु को जब किसी ने बुरा कहा और आप खामोश रहे नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम जलवह अफरोज़ रहें और काफी देर तक आप सुनते रहे और जब आप ने जवब देने के लिए ज़बान मुबारक खोला तो नबिय्ये करीम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम उठ कर जाने लगे सिद्दीक़े अकबर रदियल्लाहु तआ़ला अन्हु ने पूछा या रसूलल्लाह सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम जब तक वह मुझे बुरा कहता रहा आप जलवह अफरोज़ रहे और जब मैं ने उस की बातों का जवाब देना शुरु किया आप खड़े क्यों हो गए ? इरशाद फरमाया :
आसमान से एक फरिशता नाज़िल हुआ यह आप के बारे में जो कुछ कह रहा था फरिश्ता उसे जवाब दे रहा था और उसे झुठला रहा था और जब आप ने जवब देना शुरु कियाा तो फरिश्ता चला गया शैतान आ गया और मैं यह नहीं चाहता कि जब शैतान आ चुका तो मैं यहां बैठूं। (अबू दाउद किताबुल अदब) मुराद यह है कि इन्सान ऐसे मवाक़ेअ़ पर यह तसव्वुर कर ले कि मैं खामोश रहता हूं तो मेरी तरफ से फरिश्ता जवाब देगा और अल्लाह की रहमत का नुजूल होगा और अल्लाह तआ़ला मुझे इज़्ज़त और बुलन्दी अ़ता फरमायेगा।
(7) दिल जब किसी अम्रे अ़ज़ीम में मश्गूल होता है तो ऐसे मौक़ों पर भी भी गुस्सा दब जाता है जब इन्सान किसी फिकर में होता है वह ऐसी बातों पर तवज्जोह नहीं देता ऐसे मौक़ा पर गुस्सा छुप जाता है इन्सान को चाहिए कि वह फिकरे आखिरत अपने उपर त़ारी करे ऐसे कई वाक़िआ़त हैं इन्सान अपने उपर यह सोच क़ाइम कर ले कि मुझ हज़ारों बुराईयां हैं उस शख़्स ने तो मेरे चन्द अ़ैब बयान किए अगर यह मेरे सारे अ़ैब जान लेता तो मेरी तो मेरी किस क़द्र रुस्वाई होती अल्लाह रब्बुल आ़लमीन की बारगाह में दुआ़ करे ऐ अल्लाह जो अ़ैब उस ने मेरे बयान किए अगर वह मुझ में है तो वह दूर कर दे और जो और जो उसे नहीं मअ़लूम तू उसे भी दूर कर दे और हर वक़्त यही फिकर त़ारी

हो काश मैं जहन्नम की आग से बच जाउं तो फिर ऐसी बातों को इन्सान अपने ज़ेहन पर सवार नहीं करेगा और गुस्से के नाजाइज़ इज़्हार से महफूज़ रहेगा।
(8) इन्सान यह तसव्वुर करे जब बन्दा गुस्सा नहीं करता तो उस अल्लाह तआ़ला खुश होता है।
(9) वह ग़ौर करे और सोचे कि गुस्सा न करने के कितने फवायद हैं अगर वह गुस्सा करेगा तो दूसरा भी गुस्सा करेगा और हो सकता है कि गुस्से में लड़ाई शुरु हो जाये और मुझे नुक़्सान ज़्यादा पहोंच जाए क्यों कि कभी भी दुशमन को ह़क़ीर या कमज़ोर नहीं समझना चाहिए तो हो सकता है कि मैं गुस्से में ऐसा कह दूं जिस की वजह से वह मुझ से बदला ले ले।
(10) इसी तरह यह तसव्वुर करे कि गुस्से की हालत में शकल कैसी बिगड़ जाती है मैं बिलकुल कारटून लगुंगा और जो भी मुझे देखेगा मैं उस के सामने ज़लील व रुस्वा हो जाउंगा तो मेरा रुअ़ब और मेरा वक़ार गुस्सा करने की वजह से जाता रहेगा।
(11) जब गुस्से की हालत हो तो एक मर्तबा ''अउजुबिल्लाहिमिनश्शैतानिर्रजीम'' : और एक मर्तबाः ''ला हौ ल वला कुव्व त इल्ला बिल्लाहिल अ़लिय्यिल अ़ज़ीम'' पढ़ ले इसी तरह हर नमाज़ के बअ़द सात बार ''हुअल्लाहुर्रहीम'' पढ़ने की आ़दत डाले,वुज़ू करते हुए – या क़ादिरु : का विर्द करे इन्शाअल्लाह नाजाईज़ गुस्सा करने की आ़दत निकल जायेगी जो फजर की नमाज़ के बअ़द ग्यारह बार ''अउजुबिल्लाहिमिनश्शैतानिर्रजीम'' : और ग्यारा बार सूरह इख़्लास पढ़ने का आ़दी होगा शैतान पूरे दिन उस से गुनाह नहीं करवा सकता। जब तक कि वह शख़्स खुद न करे जब शैतान का हमला नाकाम रहेगा तो इन्शाअल्लाह वह गुस्से से महफूज़ रहेगा। इसी तरह ग्यारा बार '' या वदूदु'' पढ़ कर के पानी पर दम कर के पी लिया करे।इन्शाअल्लाह गुससा क़ाबू में रहेगा।
(12) यूं तो नाखुन काटना जुमा के दिन सुन्नते मुबारका है लेकिन पीर के दिन नाखुन काटने को उलमा ने बयान किया कि इस से गुस्सा दूर हो जाता है।

(13) जो शख्स यह समझता हो सब कुछ जानने के बा वजूद जब मुझे गुस्सा आता है तो मैं अपने आप को या किसी और को नुक़्सान पहोंचा देता हूं और वह गुस्से के इस अ़मल से निजात पाना चाहता हो तो सुबह सूरज निकलने से पहले पानी पर इक्तालीस बार : या वदूदु पढ़ कर दम करें और निहार मुंह वह पानी पी ले या जो शख्स गुस्से का आ़दी हो उसे पिला दिया जाए और अगर वह पीने में तंग करते हों तो दम किया हुआ पानी उस के स्तेअ़माल होने वाले पानी में मिला कर दें और चालीस रोज़ तक यह अ़मल करते रहें इन्शाअल्लाह इस बीमारी से निजात मिल जायेगी।

गुस्सा खतम करने की एक दुआ़

उम्मुल मोमिनीन हज़रत आईशा सिद्दीक़ा रदियल्लाहु तआ़ला अ़न्हा को गुस्सा आता तो हुज़ूर अक्रम सल्लल्लाहु तआ़ला अ़लैहि वसल्लम उन की नाक पकड़ कर फरमाते ऐ आईशा रदियल्लाहु तआ़ला अ़न्हा यह दुआ़ पढ़ो ''–

अल्लाहुम्म रब्बिन्नबिय्य मुहम्मदिन अग़्फिरली ज़म्बी व अज़्ह ब ग़ै ज़ क़ल्बी व अजिरनी मिम्मुदिल्लतिल फि त न 0

खुलासा कलाम यह हुआ कि ग़स्सा शैतान का कामयाब तरीन वार है हमें चाहिए कि हम ऐसी रुहानी महफिलों में शरीक हों और अच्छे माहौल और क़ुरान व हदीस के नूर से मुनव्वर होते रहें ताकि बुराई को बुराई समझें और उस के इलाज की फिकर करें।

मिनजानिबः– उम्मते मरहूमा, उलमाए अहले सुन्नत,जमाअ़ते अहले सुन्नत